



PILLOLA PER NAVIGARE

NUMERO 194

26 Agosto 2014

Maggiori informazioni sulle attività dell'associazione *Il Telefono d'Argento* possono essere reperite raggiungendo il sito internet: www.telefonodargento.it

La maggior parte degli uomini vivono e muoiono tanto estranei al loro Io più profondo quanto a noi sono estranei quei paesi dei quali ci giungono vaghe notizie, ma che nessun viaggiatore ha ancora visitato.

A studiare l'"Io profondo" si sono messi, soprattutto nel secolo scorso, psicologi e psicanalisti con esiti positivi, ma non sempre soddisfacenti, anzi, talora persino devianti. Prima di loro, però, dovrebbe essere ciascuno di noi a intraprendere il viaggio in quel pianeta oscuro ma non invalicabile che è il nostro intimo. Purtroppo da tempo - forse neppure nelle esperienze spirituali - non si dà più rilievo a quella pratica serale che una volta era consigliata con insistenza, l'esame di coscienza. Creare una sorta di piccola oasi e far scorrere eventi e azioni quotidiane vagliandone gli aspetti morali: era questo l'esercizio che permetteva di penetrare nell'orizzonte segreto del proprio Io e delle sue scelte.

Oggi, con un'indubbia superficialità sempre più dominante, accade ciò che notava nella frase sopra citata William E. Channing (1780-1842), un teologo protestante americano, apostolo della libertà per gli schiavi del suo Paese. È

vero, infatti, che ora si è pronti a visitare, anche a costo di arduose fatiche, le regioni più impervie per conoscere usi tribali remoti o paesaggi incontaminati; ma non ci si accorge di avere proprio dentro di sé zone del tutto inesplorate, quelle dell'interiorità, dell'anima, della coscienza. Diceva amaramente Axel Oxenstierna (1583-1654), cancelliere del re di Svezia: «La conversazione più importante e più trascurata è quella con se stessi».

Card. Gianfranco Ravasi

"Il Mattutino" - da L'Avvenire

IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:

1. Appuntamenti e Notizie
2. La “Pillola per navigare” – Come fotografare il Desktop in Windows
3. Le nostre ricette – Melone ripieno
4. Raccontaci di te – Gossip
5. Appmania! – Apps fuori dal mondo
6. Mi ricordo....

Ti invitiamo a scriverci al telefonodargento@hotmail.it, a seguirci su [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento) e su twitter.com/TdArgento

1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE

Martedì 10 settembre 2014 ore 16.00

Sala Costantiniana Parrocchia Santa Croce a Via Flaminia Via Guido Reni 2

Torneo di Burraco

Per info e adesioni: 333.1772038 mail: santacroceaviaflaminiaroma@gmail.com

La sede di S. Agnese Fuori le Mura, via Nomentana 349, resterà chiusa nel mese di agosto.

Per qualsiasi necessità rivolgersi allo 06.8557858.

La sede del Telefono d'Argento ubicata presso la Parrocchia di S. Maria della Mercede - Via Basento, 100 - riaprirà il 2 settembre 2014

Nel periodo di chiusura si può contattare 06.8557858

Tutti i Giovedì ore 17 – 19.30 a S. Roberto Bellarmino

Gelato e giochi in terrazza....

Per informazioni: 06.8557858

L'incontro del mercoledì ore 17.30 presso Parrocchia Santa Croce

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

riprenderà il 3 settembre 2014

Gli sportelli di consulenza legale e psicologica di via Frescobaldi e di Via Dire Dava riapriranno il 4 settembre 2014.

Rimangono sempre attivi i contatti telefonici 06.8557858 e 331.3248598.

2 - LA PILLOLA PER NAVIGARE

Come fotografare il desktop in Windows

Hai la necessità di **scattare una foto al desktop** e non sai come fare?

Il primo metodo è senza l'utilizzo di programmi ed è molto semplice è sufficiente premere il tasto "Stamp" della tastiera e incollare l'immagine catturata in "**Paint**". Paint lo trovi seguendo questo percorso: Start > Programmi > Accessori > Paint

Il secondo metodo, invece, ha integrato un programmino nel proprio sistema operativo:

- basta cliccare su "Start"
- nella barra degli strumenti scrivi "cattura" e subito dopo avvia lo strumento di cattura.
- Nella finestra che si è appena aperta clicca su "Nuovo", poi, tenendo premuto il tasto sinistro del mouse, disegna un rettangolo che include la parte dello schermo che desideri immortalare... rilascia il tasto sinistro del mouse.

- Per salvare, clicca sul pulsante situato in alto a sinistra e indica la cartella in cui vuoi desideri salvare.

Metodo con Windows 8



Catturare uno screenshot è diventata un'operazione estremamente semplice con l'ultimo sistema operativo di Microsoft. A differenza di quanto avveniva con Windows 7, il sistema operativo salverà un **file PNG** direttamente nella cartella **C:/Users/(nome del pc)/PicturesScreenshots**, senza necessità di adoperare programmi come Paint o Gimp.

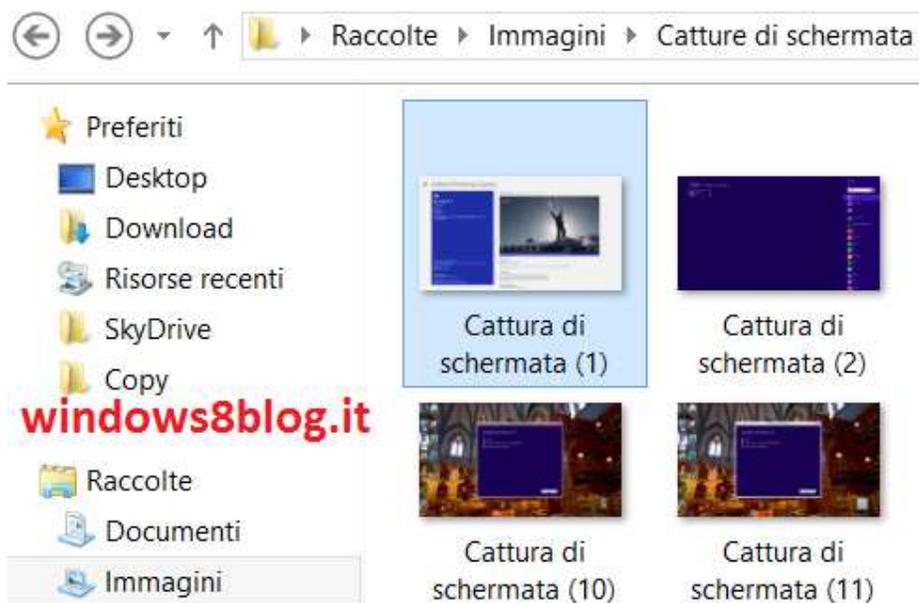
Ecco come si fa:

- Premi il tasto di Windows e il tasto Stamp (**WIN + stamp/r sist**) e rilasciateli. *Il primo si trova in basso a sinistra, il secondo nella parte destra in alto della vostra tastiera.*



Avrete notato come lo schermo ci dia conferma dell'avvenuta cattura dell'immagine oscurandosi leggermente e per un frazione di secondo

- Adesso non ci resta che andare a vedere l'immagine dello schermo così salvata sotto **Raccolte > Immagini > Catture di schermata**



La “fotografia dello schermo”, come qualcuno la chiama, sarà contenuta in un **file immagine PNG** che si chiamerà “**Cattura di schermata (#)**“. Il numero in parentesi aumenterà di volta in volta in ragione del numero di immagini delle schermate che avrete catturato.

Cosa ne pensi? Invia i tuoi commenti al seguente indirizzo di posta elettronica:

telefonodargento@hotmail.it

3 – LE NOSTRE RICETTE

L’incontro del mercoledì di

CUCINA CRUDISTA CREATIVA SULLA SCIA DELLA BIBBIA

riprenderà il 4 settembre.

Melone ripieno



La **macedonia** d'estate è quanto di più buono si possa mangiare, sia dopo pranzo che durante la giornata. Come fare per presentarla in modo speciale? Basta scavare un melone e mettercela dentro! Ecco come fare:

INGREDIENTI per 8 persone

- 1 **melone**
- 2 **banane**
- 3 **kiwi**
- una quindicina di chicchi di **uva**

PREPARAZIONE

1. Tagliare e togliere i semi dal **melone**.
2. Scavarlo, creando delle palline con la polpa.
3. Spellare e tagliare il **kiwi**.
4. Togliere la buccia e tagliare a tocchetti le **banane**.
5. Lavare e tagliare in due i chicchi di **uva**.
6. Mescolare il tutto all'interno del melone e condire a piacere con limone e un ciuffo di menta.

4 - RACCONTACI DI TE

Gossip

Non sono mai stata capace di tenere a freno la lingua. So che il mio è un vizio, e che dovrei tentare di correggermi, ma... non ci sono mai riuscita!

Se ripenso alla mia infanzia, ho l'impressione di essere stata così, fin da bambina: m'incuriosiva conoscere le vicende altrui, per poi riferirle agli altri, con spirito e disinvoltura.

“Che chiacchierina” dicevano gli amici di famiglia, anche se qualche volta la mia lingua diventava pericolosa e creava situazioni imbarazzanti. Un giorno, per esempio, riferii a Valeria, la segretaria di papà, ciò che mamma diceva di lei.

“Quella Valeria si crede irresistibile, è una vera... “rovina famiglie” ripeteva spesso mia madre. Perché non avrei dovuto ripetere a Valeria parole così curiose? Mi castigarono, ricordo, privandomi di una gita cui tenevo molto. Io, però, non mi rendevo conto di avere sbagliato: avevo detto la verità, no? Non era quello che avevo sentito con le mie orecchie?

“Io non sono bugiarda!” gridai pestando i piedi e piangendo. “Invece voi si!” Se ero già tanto portata a spettegolare, però, era anche a causa dell'ambiente in cui ero cresciuta: infatti mamma possedeva un atelier, dove vendeva, aiutata da due commesse, abiti e accessori di una certa classe.

Quando uscivo da scuola, mamma preferiva che andassi da lei, per non lasciarmi a casa da sola: mi aveva messo a disposizione un tavolino dietro un paravento per fare i compiti. Ma quante chiacchiere ascoltavo, quanti commenti e anche quante... malignità!

Per la verità, mi divertivo moltissimo: era come andare a teatro tutti i giorni e le “bugie” della mamma e delle commesse a volte mi facevano ridere fino alle lacrime!

“Oh” diceva la mamma, in tono estasiato “come lo porta bene quest'abito, signora!”.

Ma, appena uscita la signora in questione, le commesse commentavano, magari: “Ci vuole un bel coraggio a vestirsi come se avesse 30 anni e 20 chili di meno!”.

La sera, quando papà rientrava gli riferivo ogni episodio divertente, ogni scambio di battute, ogni dettaglio, come inciso su un disco. Spesso, riferivo frasi e aneddoti perfino alla mia maestra, che in genere mi rimproverava dicendomi che non dovevo vivere la vita degli altri, bensì pensare agli “affari miei”. Già, ma quali erano gli affari miei? Giocare con le bambine della mia età, nel cortile del condominio? Mi sembravano mocciose che non sapevano nulla del mondo dei grandi, e quindi erano troppo noiose per me.

Dopo uno spiacevolissimo episodio, divenni più prudente. Avevo capito che potevano bastare poche parole, dette a sproposito, per provocare ferite anche gravi, perciò mi ero ripromessa di stare molto, molto attenta prima di... aprire la bocca. D'altra parte il fuoco della curiosità e il piacere morboso di stupire gli altri, riportando loro ghiotte indiscrezioni, non si erano certo attenuati! Mi sforzavo, però, di dominarmi, evitando di fare troppe domande.

Dopo gli esami di maturità, mi innamorai per la prima volta: lui era un mio coetaneo, iscritto alla facoltà di Giurisprudenza, come me. Cominciammo a frequentarci con assiduità e, a poco a poco, scoprii quanto potesse essere esaltante sentirsi amate e desiderate.

La madre di Alessandro, il mio ragazzo, era molto giovanile, frizzante e anche un po' chiacchierata: la chiamavano la “vedova allegra”! Suo marito era morto da appena un anno e già lei si consolava con altri, dicevano; le piaceva ballare, divertirsi, e qualche volta alzava persino il gomito...

Naturalmente queste voci erano arrivate anche a me, ma avevo cercato di ignorarle...

Alessandro, infatti, parlava di sua madre in termini entusiastici: attiva, efficiente, sempre allegra, ottima cuoca, perfetta padrona di casa, madre esemplare... All'inizio mi ripromisi di non riferirgli mai le dicerie che conoscevo su di lei. Però, con l'andar del tempo, le continue lodi di Alessandro cominciarono a venirmi a noia: io, che non ero molto allegra, né tanto vitale, né tantomeno abile in cucina, cominciai a provare per la madre di Alessandro una sottile antipatia. Più lui me ne parlava, più sentivo crescere l'insofferenza nei suoi confronti. Avrei voluto ferirla, per sminuirla agli occhi incantati di quel figlio unico che l'adorava. Fu così che, durante un litigio con lui, esploso per futili motivi, finii per vuotare il sacco. Presa da rabbia incontenibile, gli riferii tutte le dicerie che correavano sul conto di Alice, sua madre.

“Non sei degna di nominarla tu, mia madre! E' una donna meravigliosa che sa assaporare la vita, questo sì, ma in modo onesto. Ha sofferto sempre molto, fin da bambina, quindi è matura, perché il dolore, quello vero, insegna a vivere. Tu che cosa ne sai, invece? Sei solo una piccola pettegola!” concluse fuori di sé.

Scoppiai a piangere. Che cosa avevo fatto? Perché, ancora una volta, non avevo saputo controllare la mia lingua? Da quel giorno Alessandro e io ci evitammo. Lui non mi chiamò più e io mi eclissai dal gruppo di amici che frequentavamo assieme.

Scottata da quell'esperienza, mi chiusi in me stessa: ero sempre stata solare chiacchierona, allegra. Ora, invece, mi sentivo taciturna, malinconica, depressa. Mi sembrava di avere tutti i difetti del mondo. Quando uscivo con gli amici, ormai, ero ossessionata dal timore di ricadere nel mio vizio. Quindi, se si spettegolava alle spalle di qualcuno, mi limitavo a dire di non saperne niente. Oppure fingevo indifferenza, anche se in realtà fremmevo per saperne di più.

Cercavo, insomma, di forzare me stessa a cambiare, anche se non mi sentivo affatto bene in quella nuova pelle. Davanti agli altri, potevo assumere un contegno riservato, ma sentivo che mi mancavano le chiacchiere, l'intrigo, le supposizioni, le... indagini sulle vicende altrui.

Sono un'inguaribile pettegola, lo so!

Gina

Invia anche tu la tua storia a questo indirizzo:

telefonodargento@hotmail.it

Se invece preferisci raccontare la tua storia, noi la scriveremo per te; chiama il numero **333.1772038**.

5 – APPMANIA

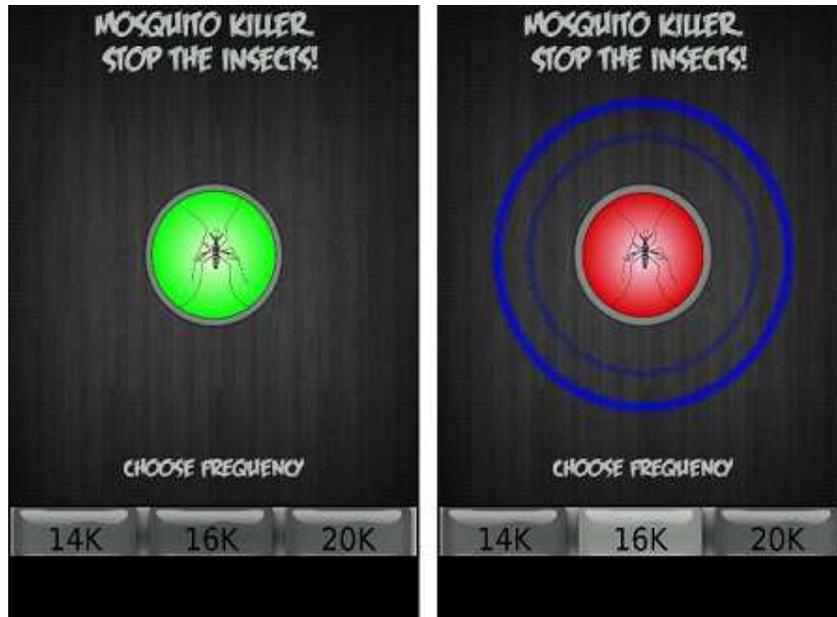
Apps Fuori dal Mondo: app strane, app bizzarre, app pazzesche!

Non esiste smartphone in cui non ci siano *WhatsApp, Facebook, Instagram, Tripadvisor...* Queste le hanno tutti direte voi. Il mondo delle applicazioni, invece, è pieno di vere e proprie invenzioni: strane, a volte senza senso, curiose e senza dubbio divertenti.

Le **applicazioni Android** sono migliaia, e un utente potrebbe passare ore anche solo a navigare tra le schermate del Play Store cercando quella che fa per lui.

Molto più spesso però ci si imbatte in una serie di app che attirano la nostra attenzione per la loro **stranezza**. La domanda sorge spontanea: perché qualcuno **ha perso tempo** a creare questa app? È assurdo! Ecco 5 app strane, bizzarre, pazzesche!

Mosquito Killer



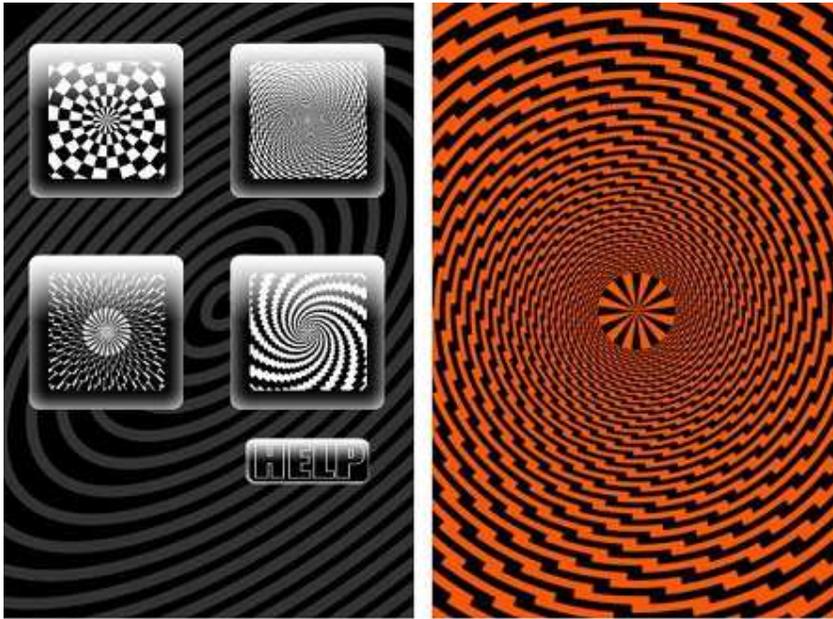
Il pensiero di **ammazzare gli insetti** con lo smartphone non è solo utopistico, è anche **disgustoso**! Invece avere un buon repellente a portata di mano può essere una buona idea: con **Mosquito Killer** il vostro smartphone emette **frequenze sonore** capaci, secondo gli sviluppatori, di **tenere lontani gli insetti**. Ma niente paura: **non funziona**, e continuerete a essere circondati da sciame di insetti molesti!

Happy Poo Fall



Ora, non serve un analista di mercato per capire che di questi tempi **la cacca va forte** su **Google Play Store**. Invece di soffermarci sugli aspetti psicologici della questione, vogliamo parlare di **Happy Poo Fall**, ennesimo gioco a piattaforme con protagonista un escremento che dovrà saltare su e giù per lo schermo e **raccogliere monete** per superare i livelli. Neanche a dirlo, la app è stata un successo mondiale con **un milione di download** all'attivo. Non vorrete farvela sfuggire proprio voi.

HypnoMe



Quando il logorio della vita moderna si fa insostenibile, una app come **HypnoMe** potrà sicuramente venire in aiuto. Grazie alle sue **ipnotiche immagini** in movimento potrete cadere in una trance profonda -secondo gli sviluppatori-, e al risveglio sarete in grado di **compiere mirabolanti imprese**, quali chiedere un aumento al vostro capo crudele o convincere la vostra ragazza a guardare con voi tutta la saga di Star Trek. Siete sicuri di volerla provare? Mettiamola così, **almeno è gratis**.

iVIP Black



Bene, se siete **miliardari** e volete essere trattati di conseguenza non potrete certo accontentarvi delle **app gratuite scaricate dalla plebe**. Per voi c'è **iVIP Black**, una app dal costo base di **100€**. Fate shopping con i migliori partner di lusso e verrete trattati come veri VIP in molti **hotel esclusivi** attorno al mondo. La app necessita di una **verifica finanziaria** prima di essere accettati come clienti, e **il vostro patrimonio** dovrà essere superiore al **milione di Euro**. Se non raggiungete questi requisiti, non vale neanche la pena di perdere tempo con voi.

iKamasutra Lite Sex Positions



Finalmente una app strana ma utile, quantomeno per ampliare i propri **orizzonti erotici**. Con **iKamasutra** dovrete seguire un percorso di sperimentazione erotica attraverso diverse discipline per raggiungere lo stato di **Gran Maestro**. La versione completa include **molte posizioni supplementari** e la possibilità di inviare nuove posizioni al proprio partner in ogni momento. Che dire, non sarà esattamente la **app adatta** da installare su [ClemPad](#) ma ha già trovato diversi milioni di estimatori **-maggioresni-** su Google Play Store.

Per ogni problema contatta 333.1772038 o scrivi a:

telefonodargento@hotmail.it

7 – Mi ricordo...

Mi ricordo... che c'era un altro clima, il benessere economico dava più respiro, più tranquillità, più speranza per il futuro. Lo leggevo negli occhi dei miei genitori, lo respiravo nei negozi. Sembrava che tutto fosse possibile, ci sentivamo liberi di sognare qualsiasi cosa

Mi ricordo... tanti ragazzi a cui parlo oggi degli anni 50 mi dicono,....."ma dai ...che ci sarà mai stato negli anni 50 di tanto bello, non c'era neanche internet ", che gli rispondereste voi???...forse è meglio non rispondere che dite??..la cosa bella è che tutti noi ora proviamo la stesse emozioni pensando a quei periodi, non contava dove si viveva, città, paesi, paesini,..pensavamo tutti la stessa cosa e avevamo tutti dei sogni , che purtroppo con il passare degli anni ed arrivati ad oggi abbiamo visto svanire nel nulla, e la cosa strana almeno per me, è che più passano gli anni e più penso a quelle giornata di spensieratezza e di voglia di vivere, me li sogno anch'io quei momenti, bisognerebbe riviverli dopo aver provato la vita di oggi che dite??

G.L.

Ricordaci anche tu qualcosa che abbiamo dimenticato; puoi scrivere al telefonodargento@hotmail.it oppure telefonare al 333.1772038 o usare anche [facebook.com/telefonodargento](https://www.facebook.com/telefonodargento)

Il Telefono d'Argento – Onlus.

Via Panama, 13 – 0198 ROMA

Tel. 06.8557858 – 338.2300499

Indirizzo e-mail: telefonodargento@hotmail.it

Sito Internet: www.telefonodargento.it

**SE DESIDERI NON RICEVERE PIU' QUESTO MESSAGGIO dal titolo
“PILLOLA PER NAVIGARE”, trasmesso dall'Associazione Il Telefono
d'Argento – Onlus”, INVIA, PER FAVORE, UNA E-MAIL AL SEGUENTE
INDIRIZZO ELETTRONICO:**

telefonodargento@hotmail.it

oppure chiama il [333.1772038](tel:333.1772038).

BUONA SETTIMANA dal Telefono d'Argento